

Traquer le stress du Grand oral

Le bon stress

Les effets positifs du stress sur l'organisme à l'oral :

Les hormones du stress provoquent une augmentation des fréquences cardiaque et respiratoire responsables :

- d'une augmentation de la vigilance et de la concentration ;
- d'une augmentation du volume de la voix ;
- d'une posture plus dynamique...



Le mauvais stress

Les effets négatifs du stress sur l'organisme à l'oral :

Les mêmes hormones à des doses élevées ou moins bien supportées peuvent être responsables :

- d'un essoufflement et de tremblements dans la voix ;
- d'un manque de salive accompagné de claquements de langue ;
- de tremblements des membres ;
- de sueurs intenses...

*Le trac est avant tout un signe de motivation et d'envie de bien faire.
Le stress est l'ensemble des réactions lorsque l'on se retrouve face au jury.*

COMMENT GÉRER SON CORPS POUR QU'IL RESTE UN ALLIÉ LORS DE L'ORAL ?

Maitriser son sujet limite l'appréhension,
(apprendre quelques phrases clés par cœur comme l'introduction ou les transitions).

Visualiser son oral mentalement,
(entrée dans la salle, temps successifs...) comme le font les skieurs qui se préparent à chaque virage.

Prévenir les membres du jury en cas de mauvais stress,
prendre son temps avant de commencer, et ventiler pour se calmer.
Ils seront compréhensifs.

Respirer calmement et régulièrement en se concentrant sur chaque mouvement ventilatoire (inspiration/expiration) avant l'épreuve et/ou pendant les 20 minutes de préparation,
cela stabilise la fréquence cardiaque et permet de mieux se concentrer.